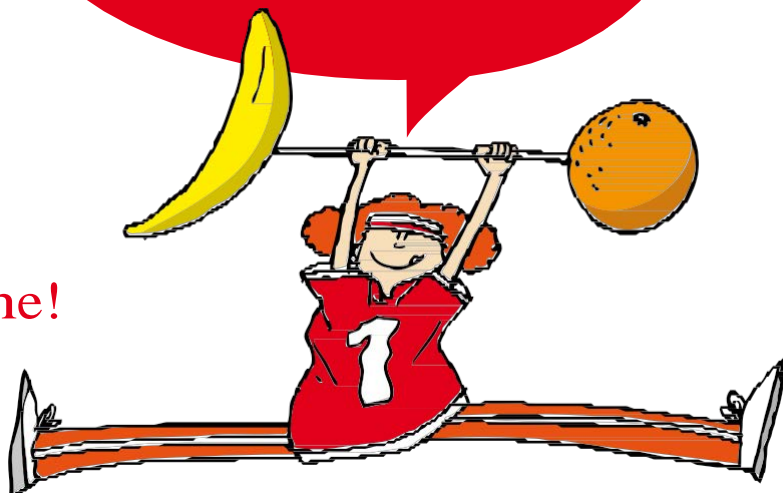


Mi nutro con rispetto.

Rispetto

Mi nutro come un campione!



1 Alimentazione sportiva e bibite energetiche

1. Leggi lo scenario.

Scenario

Le bibite energetiche sono la chiave del successo?

Sibylle gioca a pallavolo, si sente stanca e consuma una bibita energetica prima di una partita di campionato. Si sente meglio, dà il massimo in campo e viene lodata. Visti i risultati, alla partita successiva ne beve un'altra. La volta successiva addirittura due, perché cerca l'approvazione degli altri e vuole giocare sempre meglio.

2. Con un compagno, rispondi oralmente alle domande.

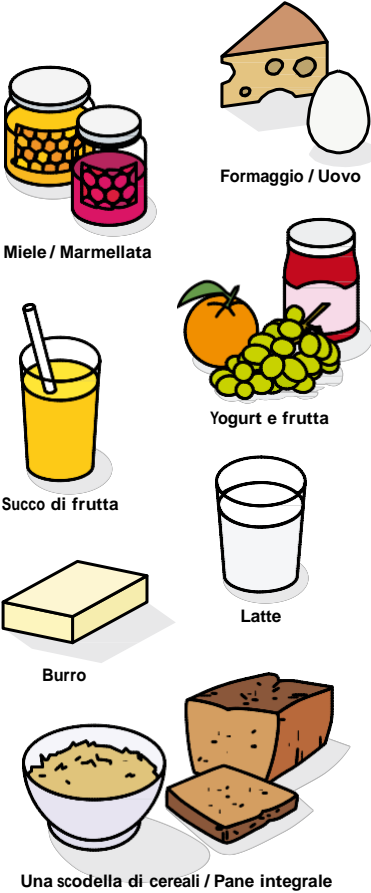
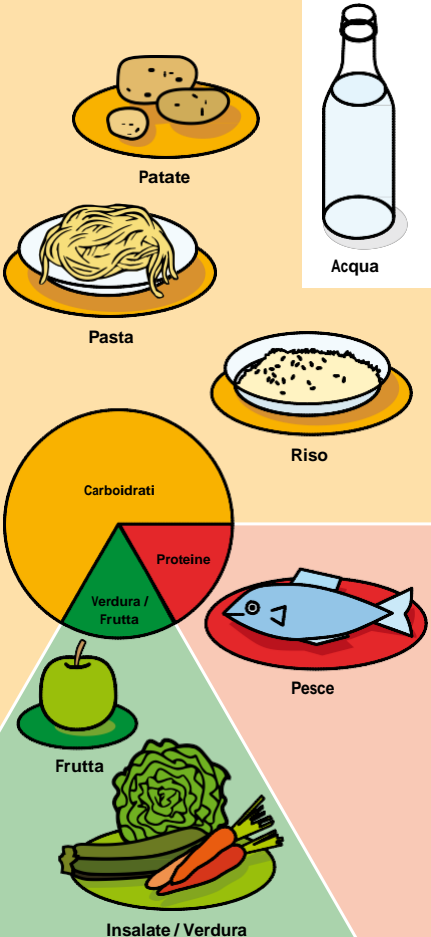
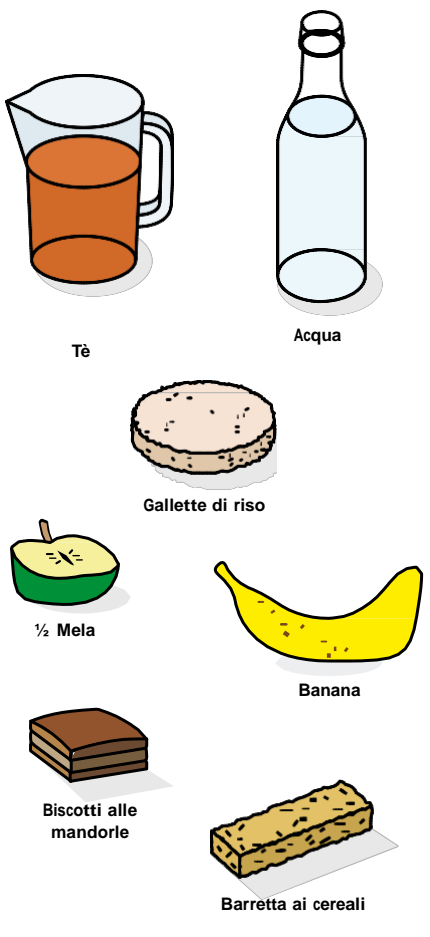


- Quali conseguenze trae Sibylle?
- Quali problemi possono insorgere se consumi spesso bibite energetiche?
- In che modo puoi verificare se nello sport è consentito consumare bibite energetiche?
- Quali ingredienti contiene una bibita energetica?

- Le bibite energetiche sono sane? Motiva la tua risposta.
- Anche tu consumi bibite energetiche? In caso affermativo, perché? In caso negativo, perché no?
- Le bibite energetiche influiscono positivamente sulla tua prestazione sportiva?

Alimentazione ideale prima, durante e dopo l'allenamento o la competizione

Un'alimentazione varia ed equilibrata fa parte di uno stile di vita sano ed è il presupposto per il raggiungimento di prestazioni sportive ottimali. In questo modo il corpo viene rifornito con l'energia necessaria e sostanze nutritive di vitale importanza. Come sportivo, a seconda della disciplina praticata, hai un fabbisogno energetico supplementare. Le bevande sportive e gli integratori alimentari non sono alla base di un'alimentazione sana.

1. L'illustrazione mostra l'alimentazione ottimale di uno sportivo. Metti una crocetta in corrispondenza di tutti i prodotti alimentari che consumi durante la giornata di allenamento o competizione.

La mattina	3-5 ore prima dell'allenamento o della gara	1-2 ore prima dell'allenamento o della gara
 <p>Miele / Marmellata</p> <p>Formaggio / Uovo</p> <p>Yogurt e frutta</p> <p>Succo di frutta</p> <p>Latte</p> <p>Burro</p> <p>Una scodella di cereali / Pane integrale</p>	 <p>Patate</p> <p>Acqua</p> <p>Pasta</p> <p>Riso</p> <p>Carboidrati</p> <p>Proteine</p> <p>Verdura / Frutta</p> <p>Frutta</p> <p>Pesce</p> <p>Insalate / Verdura</p>	 <p>Tè</p> <p>Acqua</p> <p>Galette di riso</p> <p>½ Mela</p> <p>Banana</p> <p>Biscotti alle mandorle</p> <p>Barretta ai cereali</p>
 <p>Diversi alimenti a scelta da variare di giorno in giorno.</p>	<p>Un ultimo potente impulso energetico attraverso cibi a base di carboidrati, come patate, riso, pasta.</p>	<p>Un piccolo spuntino leggero e facilmente digeribile a seconda dell'appetito.</p>
 <p>Senza la colazione non si hanno sufficienti riserve per la giornata.</p>	<p>Evitare cibi ricchi di grassi (formaggi, salsicce). Anche le proteine, le verdure e le insalate sono difficili da digerire, dunque assumerne poche.</p>	<p>Evitare i pasti completi! Dopo un pasto completo la digestione dura troppo a lungo.</p>

2. In quanto sportivo, di quali alimenti hai maggiormente bisogno nel periodo che precede l'allenamento o la competizione?

3. Leggi i consigli sotto le illustrazioni. Come puoi migliorare la tua alimentazione?

Prima: _____

Durante: _____

Dopo: _____

Durante l'allenamento o la gara	Dopo l'allenamento o la gara
<p>L'acqua e le bevande sportive sostengono la prestazione. Eventualmente mangiare qualche bocconcino di alimenti a base di carboidrati.</p>	<p>Recuperare e fare il pieno di energia per il giorno successivo.</p>
<p>Non ingerire liquidi o mangiare cibi solidi può ridurre la prestazione.</p>	<p>Senza cena, nel corpo non si creano le buone premesse per affrontare la giornata successiva.</p>

3 Preparare la propria bevanda sportiva personale

Le bevande sportive favoriscono la prestazione durante un allenamento lungo e faticoso e, in definitiva, durante le competizioni. In caso di allenamenti brevi, poco impegnativi e di intensità moderata, è sufficiente bere acqua o tè.

Le tre ricette veloci

(Con maltodestrina disponibile in commercio)

Ricetta 1

Tè	1 litro
Zucchero	50 g
Maltodestrina	0-30 g

Ricetta 3

Acqua	1 litro
Sciroppo di frutta	60 g
Maltodestrina	0-20 g

Ricetta 2

Tè	1 litro
Maltodestrina	60 g



Fonte: UFSPQ, Ufficio federale dello sport, 2532 Magglingen

1. Quale bevanda ti è piaciuta? Evidenziala con ☺ ☹ ☹.
2. Confronta il prezzo al litro di una bevanda sportiva confezionata e quello di una bevanda preparata in casa.

Quali conoscenze hai appreso in questa lezione?



